پرۆگرامی هۆشیارکردنەوەی دایکان
کە رۆڵەکانیان دووچاری هیمۆفیلیا (A)
(ناعور - خوێن بەربوون - نەزیف) هاتوون

دانانی:
د. کەریمە ئەحمەد حەسەن
د. سەوسەن ئەلعەزاوی
د. ئیمان ئەلخەطیب

وەرگێڕانی:
م. سەعد فاروق یوسف شێخ بزێنی

هەولێر - ٢٠١١

پرۆگرامی هۆشیارکردنەوەی دایکان
کە رۆڵەکانیان دووچاری هیمۆفیلیا(A)
(ناعور- خوێن بەربوون- نەزیف) هاتوون

دانانی:

د. کەریمە ئەحمەد حەسەن

د. سەوسەن ئەلعەزاوی

د. ئیمان ئەلخەطیب

وەرگێڕانی:

م. سەعد فاروق یوسف شێخ بزێنی

٢٠١١

ناوی کتێب: پرۆگرامی هۆشیار کردنەوەی دایکان کە رۆڵەکانیان دووچاری هیمۆفیلیا بوون
وەرگێڕانی: م. سەعد فاروق یوسف شێخ بزێنی
پیتچنین: عومەر فارِوق
نەخشەسازی ناوەڕۆك: عەلی عەبدوڵڵا ساڵح
نەخشەسازی بەرگ: ئاسۆ خالید
چاپ: چاپخانەی رۆشنبیری – هەولێر/ ٢٠١١

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی سپاردنی (٨٥٠) ساڵی (٢٠١١)ی پێی دراوە

بەهاوکاری بەڕێوەبەرایەتی گشتیی
رۆژنامەنووسی و چاپ و بڵاوکردنەوە چاپکراوە

ناوەرۆك

پێشەکی وەرگێر

ئەم پەرتووکە تایبەتە بە پرۆگرامی هۆشیارکردنەوەی ئەو دایکانەی کە ڕۆڵەکانیان دووچاری نەخۆشی هیمۆفیلیا بوون، بە ڕوونی دیارە کە نەخۆشی هیمۆفیلیا جۆرێکە لە نەخۆشییە خوێنییەکان، بۆیە هەمووومان بۆ دروست ڕاگرتنی تەندروستیمان پێویستە لەسەرمان پشکنینی خوێن لە تاقیگە تایبەتەکان ئەنجام بدەین بۆ ئاگاداربوون لە نەخۆشییە خوێنییەکان بە تایبەتی نەخۆشی هیمۆفیلیا کە جۆرێکە لە نەخۆشییە بۆماوەیی یەکان، وە جۆرێکە لەو نەخۆشییانەی کە پێویستی بە چاودێری پزیشکی تەواو هەیە، بۆیە گرنگە بزانن کەس و کاری تووشبووانی نەخۆشی هیمۆفیلیا کە چاودێرییەکی تەواوی منداڵەکانیان بکەن و ئاگاداری تەندروستیان بن، ئامانجیش لە وەرگێڕانی ئەم پەرتووکە بۆ بەرچاو ڕۆشنی تووشبووانی نەخۆشی هیمۆفیلیا و کەس و کارەکانیانە لە نەخۆشیەکە و ئەو ئاکارو گرفتانەی کە بۆیان دروست دەبێت لە ژیانی ڕۆژانەیاندا و چۆنیەتی چارەسەرەکانیان بەشێوەیەکی زانستی لە حاڵەتی ڕووداو و

بەسەرهاتەکاندا کە وەری دەگرن، بۆیە من بە پێویستم زانی ئەم پەرتووکە وەرگێڕمە سەر زمانی کوردی بۆ ئەوەی هەموو تووشبووانی نەخۆشی هیمۆفیلیا لە هەرێمی کوردستان بتوانن بەسەر کێشە تەندروستیەکانیان زاڵ بن، وە دەمەوێ لێرەوە ئەوە بڵێم کە کاری وەرگێران لە دنیای پێشکەوتوو دا بە پرۆسەیەکی داهێنەرانە هەژمار دەکرێت، لە لای میللەتانی پێشکەوتوو وەرگێڕی بە توانا هیچی کەمتر نییە لە نووسەر ئەگەر لەو زیاتر نەبێت، هەر بۆیەش ئەوان زۆر بە تەنگ وەرگێڕانەوەن و بەمەش وا لە زمانزانان و مامۆستایانی زانکۆ دەکەن کە کاری وەرگێڕان بکەن، چونکە لە سەرانسەری زانکۆکانی دنیای پێشکەوتوو دا کاری وەرگێڕان بۆ بەرزکردنەوەی پلەی زانستی مامۆستایان لەبەر چاو دەگیرێت، بۆیە بە دڵنیاییەوە دەیڵێم کە وەرگێڕ باڵیۆزو نوێنەری رۆشنبیری و هزری نێوان گەلانی سەرتاسەری جیهانە بەبێ وەرگێڕو وەرگێڕان ئەدەب و هزری میللەتان نە نوێبوونەوە بە خۆوە دەبینێت و نە پێشکەوتن ، بۆیە وەرگێڕ ئەو قوڕ قوڕاگەیەیە کە ڕۆشنبیرانی میللەتانی جیا جیا لە ڕێگایەوە هەناسە دەدەن، دیارە هیچ کارێك لە دنیای نووسین و وەرگێران دا هەروا بەئاسانی بێ گیرو گرفت

دەستەبەر نابێ بۆیە ئەم هەوڵەم لە وەرگێڕانی ئەم پەرتووکە بەرهەمی ماندووبوون و شەونخوونی دەیان ڕۆژی منە تا بە ئەنجام گەیشتووە ، بۆیە وەکو دیارییەك پێشکەش بە هەموو تووشبووانی نەخۆشی هیمۆفیلیا دەکەم لە هەرێمی کوردستان دا ،وە هیوادارم توانیبێتم کەمێك لەو بار قورسییەو ئەرکی سەرشانی ئەم تووشبووانە کەم بکەمەوە و خزمەتێك بێت بە تووشبووانی نەخۆشی هیمۆفیلیا و گەل و نیشتمان و نەتەوەکەم .

م. سەعد فاروق شێخ بزێنی
سەرۆکی کۆمەڵەی هیمۆفیلیای کوردستان
هەولێر
٢٠١١/٦/١٥

پرۆگرامی تایبەت بە گەشە پێدانی هۆشیاری و رۆشنبیری دایکان بۆ بایەخ دان بە رۆڵەکانیان کەوا تووشی نەخۆشی هیمۆفیلیا- ناعور- خوێن بەربوونی ناوەکی هاتوون

پێشەکی نووسەر

قۆناغی منداڵی لە ژیانی هەر مرۆڤێك بە بنچینەیەکی گرنگ دادەندرێت بۆ گەشە کردن و پێگەیشتنی ئەم مرۆڤە، ئەم قۆناغە برِگەی سەرەکییە و قۆناغەکانی تر تەواو دەکات.

بۆیە قۆناغی منداڵی پێویستی بە بایەخدانی هەمەچەشنە هەیە، کە لە هەموویان گرنگ تر لایەنی تەندروستی ئەو منداڵە یە و دەبێت بواری تەندروستی منداڵ لەبەر چاو بگیرێت.

زۆر بنکە و سەنتەر دامەزراوە بۆ ئەوەی بایەخ بەو منداڵانە بدەن کەوا تووشی نەخۆشی جۆراو جۆر هاتوون و خزمەتگوزاری بەرچاو بەردەست دەکەن بۆ ئەو منداڵە نەخۆشانە. سەنتەری بایەخدان بە نەخۆشی خوێن بەربوونی بۆ ماوەیی (النزف الوراثي) یەکێك لەم سەنتەرە پرِ بایەخانەیە.

منداڵ تووشی زۆر نەخۆشی دەبێت کە بۆی ماوەتەوە (الوراثي)یە، کە لە دەرەنجام دەبێت بایەخی تایبەتی پێبدرێت. هەر لە خێزانەوە دەست پێدەکات کە هەموو ئەندامانی خێزان دەگرێتەوە تا دەگاتە دامودەزگای میری نەخۆشخانەکان و هەتا دوایی. هەموو ئەو هەوڵانە دەبێت بۆ ئەوە بدرێت کە یارمەتی ئەم منداڵە بدرێت لە رۆشنایی پلانی تەندروستی و دایکان هۆشیار بکرێنەوە بایەخ بە رۆڵەکانیان بدەن.

بۆیە دەبێت دایکان مەشق و راهێنان و زانیاری پێویست پەیدا بکەن سەبارەت بەو نەخۆشیانە تا بزانن چۆن هەماهەنگی منداڵەکانیان بکەن و زەبری نەخۆشیەکە لەسەر منداڵەکە کەم بکەنەوە.

چونکە هەندێ جار دەبێت وەکو حاڵەتی فریاکەوتن و فریا گوزاری چارەسەر بۆ منداڵەکە بە زووترین کات دابین بکرێت بۆ ئەوەی ژیانی رزگار بکرێت.

نەخۆشی ناعور یان خوێن بەر بوونی ناوەکی (هیمۆفیلیا) یەکێکە لەو نەخۆشیانەی کەوا تووشی منداڵ دەبێت بە شێوەی بۆماوەیی (الوراثي). دواتر ئەو منداڵە تا لە ژیان ماوە دەبێت بایەخی پێبدرێت و لە ژێر چاودێری دابێت.

بۆ ئەم مەبەستەش دایکان دەبێت زۆر ئاگاداری رۆڵەکانیان بکەن و بایەخی تایبەتیان پێبدەن و پرۆگرامی تەندروستی پیادە بکەن.

ئامانجی ئەم پرۆگرامە:

١- هۆشیار کردنەوەی دایکان سەبارەت بە نەخۆشی ناعور-خوێن بەربوون، تا پتر ئاشنابن.

٢- برەو دان بە توانستی دایکان تا بتوان ڕاهێنانی پێویست بە منداڵە تووش بووەکانیان بکەن.

٣- بەردەست کردنی زانیاری بۆ دایکان تا لە کات و ساتی پێویست و بتوانن فریای رۆڵە کانیان بکەون و رزگاریان بکەن لە خوێن بەر بوون.

٤- کەم کردنەوەی حاڵەتی خوێن بەر بوون لە رێگای ڕاهێنانی زانستی بۆ ئەوەی کەمتر لە نەخۆشخانە بخەون.

بەشی یەکەم

پوختەیەکی کورت سەبارەت بە نەخۆشی ناعور- هیمۆفیلیا– خوێن بەربوونی ناوەکی و ناسینەوەی هێماکانی:

یەکەم: پوختەیەك لەسەر نەخۆشی ناعور- هیمۆفیلیا:

زۆر نەخۆشی هەیە لە ڕێگای جینەکان و کرۆمۆسۆمەکان دەگوازرێنەوە هەر لەگەڵ ساتی لە دایك بوون یان دواتر وەکو نەخۆشی هێماکانیان بە دیار دەکەون.

نەخۆشی ناعور- هیمۆفیلیا – خوێن بەربوون، لە ڕێگای یەکێك لە باوان (دایك یان باوك) بۆ منداڵ دەگوازرێتەوە.

ئەم نەخۆشیە مێژووی هەیە لە عیراق هەر لە سەردەمی بابلییەکانەوە ناسراوە.

ئەم نەخۆشییە تەنها دووچاری نێرینە دەبێتەوە بەلاّم مێینەش تووشی ئەم حاڵەتە دەبێت و بە گوێرەی توانستی جەستەیی بۆ خوێن مەیین کاریگەری بۆ سەر مێینە دەبێت. بە شێوەیەکی گشتی خوێن مەین لە ماوەی ٣-٦ خولەك روو دەدات لە لای مرۆڤی ئاسایی بەلاّم ئەوانەی تووشی نەخۆشی

ناعور- هیمۆفیلیا– خوێن بەربوون– دەبن لەوانەیە یەك کاتژمێری پێ بچێت، لە حاڵەتە سەختەکانیش لەوانەیە ٢٤ کاتژمێری پێ بچێت.

شێوازەکانی نەخۆشی ناعور - هیمۆفیلیا- خوێن بەربوون (خوێن پژان):

زۆر جۆرە شێوازی نەخۆشی ناعور یان هیمۆفیلیا هەیە، کە بە گوێرەی هۆکاری خوێن مەین و کاریگەری مەینی خوێن دیاری دەکرێت. وەکو ئەم چەشنانەی خوارەوە:

١- شێوازی هیمۆفیلیا A: کە لە دەرەنجامی لە دەستدانی هۆکاری ژمارە هەشتەمی مەین لە خوێندا (عامل التخثر الثامن).

٢- شێوازی هیمۆفیلیا B: کە لە دەرەنجامی لە دەستدانی هۆکاری ژمارە نۆیەمی مەین لە خوێندا (عامل التخثر التاسع).

بەڵام لەبەر ئەوەی شێوازی A زۆر بڵاوەی کردووە ئێمە هەوڵ دەدەین لێکۆڵینەوەی لەسەر بکەین.

شێوازی هیمۆفیلیا A :

لە هەموو شێوەکانی تر پتر بڵاوەی کردووە و لە هەمووان ناسراو ترە، چوار ئەوەندەی جۆرەکانی تر بڵاو بۆتەوە. واتە لە هەر ١٠,٠٠٠ نێرینە منداڵێك دووچاری ئەم نەخۆشیە دەبێت.

توندو تیژی نەخۆشیەکەش پشت بە کەمی ئەو ماددەیە دەبەستێت کەوا هۆکاری خوێن مەیین دروست دەکات (عامل التخثر الثامن). کە بۆ زۆر جۆر دابەش دەبێت:

١- جۆری سادە (نوع البسیط):

ئەم جۆرە لە حاڵەتێك دروست دەبێت کە دوای نەشتەرگەری و سونەت کردن و دووچاری رووداو و کارەساتەکان. کاتـــێك رێژەی (عامل التخثر الثامن) بەرێژەی (٥ - ٢٥٪) لە هۆکاری مەیینی خوێن لە جەستەدا دەبێت.

٢- جۆری مامناوەند (نوع المتوسط):

ئـەم جـۆرە لــە کـاتـی بـەربـوونـەوەیــان رووداو دروست دەبێت کاتێك رێژەی (١ - ٤ ٪) لە هۆکاری مەیینی خوێن لەجەستەدا دەبێت.

٣- **جۆری سەخت (نوع الشديد):**

لەم حاڵەتە خوێن هەر سەر بە خۆ دەردەچێت و ڕاگرتنی سەخت دەبێت، کە لە وانەیە لە حاڵەتی تازە لە دایك بووان و برینی بچووك و کاری سادە ڕوودات کاتێك هۆکاری مەیین لە جەستە سفر دەبێتەوە یان دەگاتە ڕێژەی (١٪).

دووەم: هێمای تووش بوون بە نەخۆشی هیمۆفیلیا (ناعور):

١- خوێن بەربوون (نزيف) ، بەم شێوەیەی خوارەوە:

أ- خوێن بەربوونی دەرەکی (بەرچاو) لە هەموو شوێنەکانی لەش ، بەم شێوەی خوارەوەیە:

١- خوێن لە برین ناوەستێت.

٢- خوێن لە دەم و ددان ناوەستێت.

٣- خوێن لە لووت کەپوو ناوەستێت.

٤- کۆئەندامی هەرس تووشی خوێن بەربوون (نزيف) دەبێت.

٥- خوێن لەگەڵ میز دێت (کۆ ئەندامی میزەڕۆ).

٦- خوێن بەربوونی کۆئەندامی هەناسە.

٧- خوێن بەربوونی (چاو).

ب - خوێن بەر بوونی ناوەکی (ناوەوەی لەش)، بەم شێوەی خواردوەیە:

١- خوێن لە جومگەکان دەئاوسێ.

٢- ماسولکەکان خوێن گل دەدەنەوە لەخانەی ماسولکەکان.

٣- خوێن بەربوونی ناو جەرگ و فاتەڕەشە.

٤- خوێن بەر بوونی ناو کەللە سەر (**جمجمة**).

ج- خوێن بەر بوون:

١- هەندێ جار خوێن زیاتر لە یەك کاتژمێر لە لەش دەڕوات. وە لە هەندێ حالەتی سەخت بەردەوام خوێنەکە دەڕوات زیاتر لە (٢٤) کاتژمێر.

٢- هەست بە ماندوو بوون بێ هێزی دەکات.

٣- دەست و قاچەکان سارد دەبن و فشاری خوێن دادەبەزێت.

٤- لە حاڵەتی سەر سەخت، نەخۆش لە هۆش خۆی دەچێت و لەوانەیە بمرێت.

بەشی دووەم

خوێن بەر بوون و هێماکانی نەخۆشی (نزیف)

خوێن بەربوون بریتیە لە هاتنە دەرەوەی خوێن لەدەمارەکان بۆ دەرەوەی جەستە کە ئەوەش چەند جۆرێکە.

یەکەم : خوێن بەربوونی دەرەکی (بەرچاو) :

ئەو خوێنەی دێتە دەرەوە و دەبیندرێت: دەست نیشان کردنی ئەم جۆرە ئاسانە، چونکە خوێنەکە دەبیندرێت دەتواندرێت پشکنینی تاقیگەیی بۆ بکرێت.

نیشانە و هێماکانی :

بە گوێرەی خوێن رۆیشتنەکە جۆر و شێوازەکە دیاری دەکرێت:

١- رەنگی پێستی دەموچاو سپی دادەگەرێت، رەنگی هەڵبزورکاو دەبێت.

٢- زۆر ئارەقە دەکات.

٣- دەست و پێی سارد دەبێت.

٤- هەستی بیستن و بینینی لاواز دەبێت.

٥- پلەی گەرمی لەش دادەبەزێت.

٦- خوێن دەڕشێتەوە (ڕشانەوەی خوێناوی).

٧- خوێن دادەنیشێت (دانیشتنی خوێناوی).

٨- میزی خوێناوی دەبێت.

٩- پەلە لەرزە و شێواو دەبێت.

١٠- لەگەڵ کۆکە (بەڵغەم و خوێن دادەنێت).

١١- لە حاڵەتی سەخت لە خۆ دەچێت یان لەوانەیە بمرێت.

جۆرەکانی خوێن بەربوونی دەرەکی (نزف خارجي):

خوێن لە زۆر شوێن لە لەشی نەخۆش دێتە دەرەوە ، وەدیاریکردنی ئاسانە بەم شێوەیە، وەکو:

١- لە برینەکان خوێن دێتە دەرەوە: دەرچوونی خوێن لە دەمارەکانی خوێن بەهۆی برینداربوون.

٢- لە دەم و ددان خوێن دێتە دەرەوە، لە پووك و پدوو ناو دەم خرێی ..ێتە خوارەوە.

٣- خوێن لە کۆئەندامی هەرس دێتە خوارەوە: کاتێك ناو گەدە و ڕێڕەوی هەرس بریندار دەبێت و نەخۆش خوێن لەگەڵ پاشەڕۆ دادەنێت.

٤- خوێن لە گەڵ میزە ڕۆ دێتە دەرەوە: کاتێك خوێن لەگەڵ میز لە ڕێرەوی بۆڕییەکانی میزو میزەڕۆ دەردەچێت و دواتر لەگەڵ میزکردن دێتە دەرەوە.

٥- خوێن لە کۆ ئەندامی هەناسە دێتە دەرەوە: کاتێك خوێن لە خانەکانی سی و ڕێڕەوی هەناسە دەردەچێت دواتر لەگەڵ کۆخە دێتە دەرەوە.

٦- هاتنە دەرەوەی خوێن لە چاو : کاتێك نەخۆش تووشی ڕووداو دەبێت شانە خانەکانی چاو خوێنیان لێ دێتە دەرەوە.

بەم شێوەیە هۆکارێك وا دەکات برین دروست ببێت و خوێن لە دەرەوەی جەستە ببین درێت بە شێوەیەکی تێبینی کراو.

دووەم: خوێن بەربوونی ناوەکی (نزف داخلي):

بریتیە لە کۆبوونەوەی خوێنی ڕژاو لە بن پێستە و نایەتە دەرەوە و لە سەر جەستە هەستی پێ ناکرێ.

لەم حاڵەتە دەبێت دایك زۆر بە هۆشیاری مامەڵە لەگەڵ منداڵەکە بکات.

چونکە لە وانەیە حاڵەتەکە ڕوویدات و خوێن بەربوونی ناوەکی (نزف داخلی) هەبێت بەڵام لەسەر جەستە هەستی پێنە کرێت.

نیشانە و هێماکانی خوێن بەربوون لە ناوەوەی لەش:

کە دەبێت ئەم هێمایانە لەبەر چاو بگیرێن:

١- ڕەنگ هەڵبزورکان و ڕەنگ زەرد بوون.

٢- هەڵاوسان و ئەستوور بوونی شوێنی خوێن بەربوون (نەزیف).

٣- سارد داگەڕانی شوێنی نزیف.

٤- هاتنە خوارەوەی فشاری خوێن.

٥- سارد بوونەوە و بێ هێزی و منداڵ سستی و نەمانی هۆشیاری.

٦- هەندێ جار دەگاتە ڕاددەی لە خۆ چوون دڵ ڕۆیشتن و هەندێ جار دەبێتە هۆکاری مردن.

شێوازەکانی خوێن بەربوونی ناوەکی (نزیفی داخلی):

باس لە خوێن بەربوونی ناوەوەی لەش (نزف داخلی) دەکات لە شوێنە جۆراو جۆرەکان لەناو لەش، وە لەگرنگترینیان بەم شێوەی خوارەوەیە:

أ-هەڵاوسانی جومگەکان: خوێن لە جومگەکان کۆدەبێتەوە هەر کاتێك منداڵەکە تووشی زەبرێك بوو یان بکەوێتە خوارەوە ئەوا خوێن لە ژوورەوە لە ناو جومگەکە کۆدەبێتەوە. وە لە گرنگترین نیشانەکانی ئەمانەن:

١- ئەستوور بوونی شوێنی خوێن بەربوون (نزیف).

٢- ئازار لە شوێنی نەزیف دروست دەبێت.

٣- بەزەحمەت جولەکردن و ڕۆیشتنی نەخۆشەکە .

٤- بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی جومگەکە.

زۆربەی کات خوێن لە جومگەکان و پاژنەی پێ و حەوز و چۆکەکان دەئاوسێت.

ب- خوێن بەربوونی ناو کەللە سەر(جمجمة):

کاتێك خوێن لە ناو کەللە سەر پەنگ دەخواتەوە، لەبەر ئەوەی زەبرێك بەر سەر کەوتووە یان دەمارێك تووشی پێکان هاتووە کە ئەوەش بەم هێمایانە دەناسرێتەوە:

١- ژانی سەر.

٢- ڕشانەوە.

٣- لاواز بوونی بینین و بیستن.

٤- لاڵ بوون و هورێنە کردن.

٥- هەندێ جار دەگاتە رادەی لە خۆچوون یان مردن.

ج- خوێن بەربوونی ئەندامەکان:

هەندێ جار ئەندامەکانی جەستە تووشی خوێن بەر بوون دەبن وەکو: جگەر و فاتە ڕشە ... کەوا دەکات خوێن پەنگ بخواتەوە و لە سنگ و لە سك و ماسولکەکان.

کە بەم هێمایانە دەناسرێتەوە:

١- ڕەنگ زەرد بوون و سپی هەلگەڕان.

٢- هەلاوسانی سك یان شوێنی خوێن بەربوون (نزیف).

٣- هاتنەخوارەوەی فشاری خوێن.

٤- هەندێ جار دەگاتە ڕادەی لە هۆش خۆ چوون یان مردن.

سێیەم: خوێن بەربوونی دەزوولەیی یان موولولەیی (نزف الدموي الشعري):

خوێنەکە وەکو دەزوو دەبێت لە بن پێستە گل دەبێتەوە و پەنگ دەخواتەوە و پەڵە پەڵەی ڕەنگ شین دروست دەبێت پێستە مۆر دادەگەڕێ بە پەڵەی قەبارە جیاواز.

بەشی سێیەم
بنەماکانی بایەخدان بە منداڵی تووش بوو
بە نەخۆشی هیمۆفیلیا

یەکەم :

هەنگاوەکان لەکاتی خوێن بەر بوون (نزیف)ی جومگەیی :

١- دەبێت پشوو بدات و بە هیچ شێوەیەك ماندوو نەبێت.

٢- پێویستە بالیف بخاتە ژێر جومگە کان و بەرزبکرێتەوە بۆ ئەوەی تا بکرێت خوێن بەربوون کەم ببێتەوە.

٣- برین پێچی رێکوپێك بۆ شوێنی برینەکان بکرێت تا رێ لە نزیف (خوێن بەر بوون) بگیرێت.

٤- کمادە (یان پارچە پەرۆی بەفرینی) یان سەهۆڵ خستنە سەر شوێنی برین.

٥- تا بکرێت جوڵەی ئەم جومگەیە کەم بکرێتەوە.

٦- هەندێ دەرمان بدرێتە نەخۆش بۆ ئەوەی ئازارەکانی هێور ببێتەوە.

٧- علاجی تەبیعی یان چارسەری سروشتی بە شێوەی زانستی ئەنجام بدرێت.

٨- قسەی خۆش لەگەڵ منداڵەکە بکرێ تا هێور بێتەوە و نەترسێ.

دووەم:

بایەخ پێدان لە کاتی دروست بوونی برین:

١- دەبێت شوێنی برین خاوێن بکرێتەوە بە ماددەی پاکتاو یان (معقم) یان ئاوی کولاو دوای ئەوەی سارد دەبێتەوە.

٢- برین پێچی شوێنی برین بە لەفاف و پەڕۆی خاوێن.

٣- ئەگەر گۆزی یەکەم یان پارچە پەڕۆی یەکەم پڕ خوێن بوو ئەوا بەبێ ئەوەی گۆزی یەکەم هەڵبگری دەبێت گۆزی دووەم دابنێی.

٤- نابێت برینەکە بە توندی ببەسترێت کە وای لێبێت منداڵەکە هەست بە لێدان بکات لە شوێنی بەستان، بەڵکو دەبێت بە شێوەیەکی زانستی ببەسترێت.

٥- نابێت بە هیچ شێوەیەك برین پیس بکرێت یان بە دەستی پیس تەداوی بکرێت.

٦- ئەگەر کرا شوێنی برین بەرز رابگرە تا کەم تر خوێنی لێبێت.

٧- ئەگەر هەر خوێن هات دەبێت ئەو منداڵە یەکسەر بگاتە نەخۆشخانە.

سێیەم:

هەنگاوەکان لە کاتێك کە ئەگەر لووت تووشی خوێن بەر بوون هات (نزف الانف):

١- با منداڵەکە لەسەر کورسی پشوو بدات.

٢- بە هەردوو پەنجەی شهادە و پەنجەی مۆر لووت (کەپوو) بگرە بۆ ماوەی (١٠ – ١٥) خولەك .

٣- ئەگەر هەر بەردەوام بوو دووبارە کەپوو (لووتی) منداڵەکە بگرە.

٤- مەهێڵە منداڵەکە بجووڵێت چونکە کاریگەری دەبێت لەسەر خوێن مەیین.

٥- مەهێڵە منداڵەکە خیز یان پشمین و تف روو بکات چونکە ئەوانە هەموو کار دەکەنە سەر منداڵەکە.

٦- جل و بەرگ لەبەر منداڵ بکەوە تا بکرێت با لای گەردنی چۆڵ بێت.

٧- با منداڵ بە دەمی هەناسە هەڵبکێشێت .

٨- دەکرێت پارچە بەفرێك لە ناو پارچە پەرۆیەك بندرێت و لەسەر نێوچەوانی منداڵ دابندرێت.

٩- بەڵام ئەگەر خوێن هەر بەردەوام بوو ئەوا دەکرێت بۆ نزیك ترین نەخۆشخانە بگوازرێتەوە.

چوارەم:

هەنگاوەکان لە کاتێك کە ئەگەر دەم و ددان تووشی خوێن بەربوون هات:

١- دەبێت ناو دەم پشکنینی بۆ بکرێت لە لایەن دایکی.

٢- ناو دەم دەبێت بە ئاوی حەنەفی بشورێت

٣- دەبێت شوێنی برینەکە لە دەم بە پارچە پەرۆیەك فشاری بۆ بکرێ تا خوێنەکە رابوەستێ. بۆ ماوەی ١٥ خولەك.

٤- بە لۆکە شوێنی ئەو ددانەی خوێنی لێدێ فشاری بۆ دەکرێت بۆ ماوەی ١٥ خولەك بۆ ئەوەی خوێنەکە بوەستێ.

٥- خواردنەوەی ئاو و شەربەت.

٦- ئەگەر دەم نەشتەرگەری بۆ کرا ئەوا دەکرێت بە قەمیش ئاو و شلە بخواتەوە، بەلأم تا سارد بێت باشترە.

٧- ئەگەر نزیف (خوێن بەربوون) هەر بەردەوام بوو ئەوا دەبێت منداڵەکە بگاتە نەخۆشخانە.

پێنجەم:

هەنگاوەکان لە کاتێك کە ئەگەر خوێن بەربوون تووشی ماسولکەکان هات یان لە شوێنی دەرزی لێدان خوێن بەربوون ڕوو بدات:

١- دەبێت نەخۆش پشوو بدات و بە تەواوی لەسەر پێخەف بێت.

٢- کمادە (یان پارچە پەڕۆی بەفرینی) یان سەهۆڵ خستنە سەر شوێنی برین.

٣- فشار بخرێتە سەر شوێنی برین بۆ ماوەی ١٠ – ١٥ خولەك بۆ ئەوەی خوێنەکە بوەستێ.

٤- شوێنی برین بەرز بکرێتەوە تا خوێن کەمتر بێتە خوارەوە.

شەشەم:

هەنگاوەکانی پاراستنی منداڵی تووشبوو ئەگەر خوێن لە کۆئەندامی جۆراوجۆر هات:

١- جلوبەرگی تەسك لەبەر منداڵ دابکەنە.

٢- منداڵەکە با پشووی تەواو بدات و قاچەکانی بەرز بکاتەوە.

٣- دڵی منداڵەکە خۆش بکەو بە دەم قسەی خۆش بۆ نەخۆشخانە بیگوازەوە.

٤- بە هێمنی و لەسەر خۆیی دڵی منداڵەکە رابگرە.

٥- ئەگەر بگونجێت نمونەی میز و پاشەڕۆ و رشانەوە بە دکتۆر پیشان بدرێت.

٦- چاودێری کردنی منداڵ بۆ ئەوەی دڵی لە خۆ نەچێت.

حەوتەم:

کەی پێویستە منداڵەکەت بۆ نەخۆشخانە بگوازیتەوە:

١- ئەگەر خوێن بەربوون هەر بەردەوام بوو سەرەرای هەوڵەکانی راگرتنی خوێن بەربوون (نـزیـف).

٢- ئەگەر خوێن بەربوونی ناوەکی روویدا لە کۆئەندامەکانی ناوەوە (نـزیـف داخلی).

٣- ئەگەر شوێنی خوێن بەربوون تووشی هەڵاو سانی بەردەوام بوو.

٤- لە هۆش خۆی چوو.

٥- تووشی رشانەوە بوو.

٦- ئەگەر میزی خوێنی لەگەڵ بوو.

٧- ئەگەر پاشەڕۆ خوێنی لەگەڵ بوو.

٨- ئەگەر هەستی بینین تێکچوو.

٩- سەر ئێشەی بەردەوام.

بەشی چوارەم
خواردنی نەخۆش

هەروەك دەزانین خواردن پەیوەندی راستەوخۆی هەیە بە گەشەی منداڵ و برەو دان بە خانەکان گەشە ونەشونمای جەستە. بۆیە دەبێت بڕی پێویست لە خواردن و خواردنەوە بە نەخۆش بدرێت بۆ ئەوەی جەستەی بەهێز ببێت.

ئەم جۆرە خواردنانە بۆ منداڵ زۆر پێویستە تا جەستەی لەگەشە نەکەوێت و خانەکان بەردەوام بن:

١- پرۆتین و هەموو ئەو بابە تانەی وەکو گۆشت و هێلکە و پاقلەمەنی.

٢- نەشویات وەکو پەتاتە و دانەوێڵەکان.

٣- روون وەکو رۆنی زەیت و رۆنەکانی تریش.

٤- هەروەها ڤیتامین و کانزا کە لە ناو گۆشت و شیر و سەوزە و میوە هەیە سەرەڕای دانەوێڵە.

٥- ئەو خواردنانەی کەوا ئاسنیان زۆرە وەکو جگەر و دڵ و فاتە رەشە و سپێنەی هێلکە و سەوزە و میوەجات و نیسك و خورما و دۆشاوی خورما.

هەنگاوەکانی خۆراك دانە منداڵی تووشبووی هیمۆفیلیا :

١- دەبێت هەموو بابەت و جۆرەکانی خواردەمەنی لەبەر چاو بگیرێت وەکو ڤیتامینەکان و کانزاکان و هەموو ئەو بابەتانەی ئاماژەیان پێکرا.

٢- دەبێت خواردنەکان بە رێك و پێکی ئامادە بکرێت و بکوڵێت تا هەرسیان ئاسان بێت و کێشە بۆ منداڵەکە دروست نەکات لە ناو ریخۆڵەکانی و برین دروست نەکات.

٣- ئەو خواردنانە بخوات کەوا لە رووەکن و تازەنە ریشاڵی رووەکی (الياف نباتي) لە خۆ دەگرن.

٤- باشتر وایە کە خواردن سارد بۆوە ئەوسا منداڵەکە بیخوات.

٥- دەبێت کێشی منداڵ جێگیر بکرێت و نابێت تووشی قەڵەوی ببێت.

بەشی پێنجەم
پاك و خاوێنی نوستن و حەسانەوە

یەکەم: پاك و خاوێنی

ڕاگرتنی پاك و خاوێنی زۆر گرنگە بۆ ئەوەی منداڵەکە تووشی نەخۆشی نەبێت و پارێزراو بێت:

أ- **خۆ شوشتن و راگرتنی پاکوخاوێنی:** دەبێت جەستەی منداڵ بە پاکوخاوێنی رابگیرێت و ئارەقە و خوێن و بۆنی ناخۆش بە جەستەیەوە نەمێنێت و هۆکاری هەڵاوسان و پیس بوون دروست نەبێت و کێشەی تەندروستی بۆ منداڵە کە دروست نەبێت. بۆیە زۆر گرنگە هەر زوو زوو بە ئاو و سابوون بشۆرێت و جەستەی پاك بکرێتەوە. ئەوەش وا دەکات منداڵەکە زوو تر گەشە بکات و کێشەی بۆ دروست نەبێت.

هەروەها دایك دەبێت ئەم خاڵانە رەچاو بکات:

١- هاوینان رۆژی جارێك بە ئاو و صابون بشورێت هەروەها بە لایەنی کەم لە زستانان هەفتەی دوو جار بشورێ.

٢- هەروەها زۆر گرنگە پشکنینی پێویست بۆ جەستە بکرێت بۆ ئەوەی بزاندرێ پەڵە دروست بووە یان نا.

ب- نینۆك كردن: نینۆك بە شێكە لە پێستە و دەبێت زۆر بایەخی پێ بدرێ.

هەنگاوەكانی نینۆك كردن:

١- پێویستە ناوە ناوە نینۆك بكرێت.

٢- هەموو جەستەبشورێت بە ئاو و صابوون بەر لەوەی منداڵ نان بخوات ، وە دوای دەرچوونی لە ئاودەست .

٣- بایەخدان بە دەم و ددان.

ناو دەم دەبێت زۆر بایەخی پێبدرێت چونكە دەروازەی سەرەتایە بۆ ناو گەدە و ریخۆڵەكان و هەروەها رێڕەوی هەناسەدان.

ناو دەموددان پێگەی گەشە كردنی میكرۆب و دروست بوونی نەخۆشیە. بۆیە ئەگەر دەموددان پیس بێت ئەوا ددان تێك دەچێت و كێشەی تەندروستی بۆ ئەو منداڵە دروست دەبێت.

جا لەبەر ئەوەی هەموو ئەو منداڵانەی نەخۆشی هیمۆفیلیا یان هەیە تووشی خوێن بەربوون (نزیف) دەبن، بەتایبەتیش ئەگەر ناو دەمو پوكیان بریندار بوو كە دواتر لەوانەیە ئەم خوێنە رانەوستێ.

دواتریش لەوانەیە باری دەروونی ئەو منداڵە تێك بچێت، ئەوەی گرنگە لێرە ئاماژەی پێبکرێت ئەوەیە دەبێت ئەو منداڵە بە پاك و خاوێنی رابگیرێت و تووشی هیچ جۆرە پیسی و کەم بایەخی نە بێت لە رووی پاراستنی دەمودان و پوك و خوێن بەربوونی پووکەکان.

هەنگاوەکانی پاراستنی منداڵ:

١- دەبێت ددانەکانی بە فلچەی نەرم پاك بکرێتەوە تا پوکەکانی بریندار نەبێت.

٢- دەبێت فلچەکە بە ئاوی گەرم نەرم بکرێتەوە بۆ ئەوەی دەموددانی ئەو منداڵە ئازار نەخوات.

٣- دەبێت بە هێواشی فلچەکە بە شێوەی بازنەی ستوونی جووڵە بکات تا ناو دەمی ئەزیەت نەخوات.

٤- دەبێت هەویری ددان (معجون اسنان) ماددەی فلۆریدی تێدا بێت.

٥- دەبێت دوای خواردن ددانەکان خاوێن بکرێنەوە بەتایبەتیش خواردنی شیرنەمەنی.

٦- چاودێری کردنی ئەو ددانانەی کەوا دەکەون و هەڵدەوەرێن.

٧- دەبێت رۆژانە دایك دەم و ددانی منداڵەکەی پشکنینی پێویستی بۆ بکات.

٨- هەروەها دەبێت ناوە ناوە سەردانی پزیشکی ددان بکرێت بۆ دڵنیا بوونەوە.

٩- لەبەر ئەوەی پووکەکان هەستیارن و لەوانەیە زوو زوو خوێنیان لێبێت بۆیە دەبێت بەلۆکەی بازنەیی تەڕ کراو بە ئاوی خوێواو پاك بکرێتەوە.

دووەم : نووستن و حەوانەوە

نووستن و حەوانەوە دوو هۆکاری زۆر گرنگن بۆ ئەوەی ئەو منداڵە بحەسێتەوە و ماسولکەکانی تووشی حاڵەتی ماندوو بوون نەبێت و هەموو ئەندامەکانی جەستە بتوانن وەکو پێویست کاری خۆیان بکەن. بۆیە زۆر گرنگە منداڵەکان بحەسێنەوە و زۆر ماندوو نەکرێن و کاتی هەست کردن بە حەسانەوەیان بۆ دابین بکرێت.

لەبەر ئەوەی نەخۆشی هیمۆفیلیاش بە بەردەوامی کێشە بۆ ئەو منداڵە دروست دەکات بۆیە زۆر گرنگە کاتی حەسانەوەی بۆ بەردەست بکرێت، بە تایبەتی دوای

تەوژمەکانی خوێن بەربوون کە ئەود منداڵەکە زۆر ماندوو دەکات.

هەنگاوەکان:

١. دەبێت بە تەواوی لە ناو جێگا بحەوێتەوە.

٢. دەبێت هەندێك دەرمان و مسکناتی پێ بدرێت (بەمەرجێك نابێت ئەسپرینی تێدا بێت).

٣. دانانی پەرۆی سارد (کمادات باردة) لە شوێنی ژان کردن.

بەشی شەشەم

پاراستنی منداڵ بۆ ئەوەی تووشی پەتا (امراض معدية) نەبێت شانبەشانی نەخۆشی هیمۆفیلیا :

یەکەم :

پێویستە منداڵ بپارێزرێت لە نەخۆشی درم و پەتا و هەڵاوسان و لە رێگای بەکارهێنانی ڤاکسین و لوقاح و دەرمانەکانی پاراستن.

ڤاکسینەکان (اللقاحات):

بریتییە لەو دەرمانانەی کەوا توانستی منداڵ بە هێز دەکات بۆ بەرەنگار بوونەوەی نەخۆشی و پەتا، بەم هەنگاوانەی خوارەوە:

هەنگاوەکان (اجراء ات):

١- دەبێت نەخۆش کۆرسی تەواوی لقاحەکان (ڤاکسینەکان) وەر بگرێت.

٢- هەروەها لقاحی (ڤاكسینی كبد فایروسی ڤیرۆسی جگەر – B -) دەبێت وەر بگرێت.

دووەم:

پاراستنی منداڵ لە دژی قۆناغە مەترسیدارەكانی هیمۆفیلیا:

ئەو منداڵانەی تووشی هیمۆفیلیا دەبن لە جۆری (ناعۆر A) دەبێت لە نەخۆشخانە بخەون و لە ژێر چاودێری بن بۆ ئەوەی پشكنینی تاقیگەییان بۆ بكرێت و دەرمانیان بۆ دەست نیشان بكرێت یان خوێن بەربوون (نزیف) رابگیرێت یان پێكهاتەی خوێن (مكونات الدم)ی پێ بدرێت بە گوێرەی پێویست تا تەندروستی بەرەو خراپ بوون نەچێت.

وەكو ئەم حاڵەتانەی خوارەوە:

أ- **كەم بوونەوەی جوڵەی جومگەكان (المفصل):** ئەگەر هاتوو منداڵ تووشی خوێن بەربوونی جومگە (نزیف مفصلی) بوو بە بەردەوامی و دووبارە بوونەوەی حاڵەتەكە زوو زووە، بەتایبەتیش لە شوێنی مەترسیدار وەكو لەسەر چۆك و پاژنەو حەوز و شان و ران و پەنجەكان و شوێنی تریش چ بەهۆكاری رووداو یان بە بێ هۆكار. ئەو جۆرە خوێن بەربوونە كاریگەری خراپی دەبێت چونكە لە نزیك

جومگەکانە و هۆکاری نزیف داخلی (خوێن بەربوونی ناوەکی دروست دەکات). لە دیار ترین نیشانەکانیشی:

١- هەڵاوسان و پەندمانی شوێنی نزیف بوون.

٢- ئازار لە شوێنی نزیف و ئەستوور بوونی.

٣- بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی جومگە.

٤- سەختی جوڵەی جومگەکە.

لەبەر ئەوەی هەر زوو زوو خوێن بەربوون روودەدات وای لێ دێت هەر بەبێ هۆکار خوێن بەربوون (نزیف) دروست دەبێت و هەڵاوسان (التهاب) بۆ جومگە دروست دەکات جوڵەی سەخت دەکات و ئازار بۆ جومگە دروست دەکات و شێوەی تێك دەچێت لەگەڵ پەندمان.

هەنگاوەکان (اجراء ات):

١- دەبێت راستەوخۆ ئەو خوێن بەربوونە ڕابگیرێت .

٢- پەرۆی سارد (کمادات باردە) لە شوێنی نزیف خوێن بەربوون دابندرێت.

٣- جومگەکە بەرز بکرێتەوەو کاریگەری خوێن بەربوونەکەش کەم بکرێتەوە.

٤- دەبێت نەخۆش بحەسێتەوە و رابکشێت.

٥- دەبێت زۆر ئاگاداری منداڵ بن تا تووشی هیچ رووداو کارەساتێك نەبێت.

٦- کەل و پەل و ئامرازی مەتاتی و بالیفی تایبەت بۆ ژێر جومگەکان بەکار بهێندرێت بۆ ئەوەی کێشەی جومگەکان کەم بکرێتەوە.

٧- راستەوخۆ سەردانی نەخۆشخانە بکرێت بۆ چارەسەری سروشتی (علاج طبيعي).

٨- دەبێت پسپۆری ئێسك ئەو منداڵە ببینێت بە بەردەوامی.

ب- کەم خوێنی (فقر الدم):

ئەو منداڵانەی تووشی هیمۆفیلیا دەبنەوە لەبەر زۆر خوێن لێ رۆیشتن بە بەردەوامی تووشی کەم خوێنی دەبن، کە دەکرێت نیشانەکان بەم جۆرە روون بکرێتەوە:

١- رەنگی دەموچاو سپی پات و زەردی هەڵبزورکاو دەبێت.

٢- توانستی خواردنیان نامێنێت (فقدان الشهية).

٣- هەست بە ماندوو بوون دەکەن.

٤- هەست و هۆشیان لاواز دەبێت و بیرکردنەوەیان (ترکیز) بلاودەبێت.

٥- تووشی سەرە سوورە دەبنەوە.

هەنگاوەکان (اجراء ات):

١- دەبێت ئەو جۆرە خواردنانە بخۆن کەوا ئاسن و کانزا لە خۆ دەگرن، وەکو جگەر و دڵ و فاتەڕەشە و گۆشت و ماسی و پاقلەمەنی گۆشتی باڵندە و سەوزە و میوە وەکو قەیسی و خۆخ و ترێ و مێوژ و .... هتد .

٢- سەردانی دکتۆری پسپۆر بکات بە بەردەوامی بۆ وەرگرتنی دەرمان.

ج – کەم بوونەوەی توانستی بەرگری (متلازمة العوز المناعي):

ئەم جۆرە نەخۆشیە زۆر ترسناکە و لەسەردەمی نوێ دۆزراوەتەوەو هێرشی بلاوە بۆ سەر هەموو مرۆڤێك و هیچ جیاوازییەکیش لە نێوان نێر و مێ ناکات و پەیوەندیشی بە باری ئابووری و کۆمەلآیەتیەوە نییە.

ئەم نەخۆشیە لە دەرەنجامی تووش بوون بە فایرۆسی (العوز المناعي البشر) لەدەستدانی توانستی بەرگی بلآودەبێتەوە.

لەوانەیە لە ڕێگای سێکس تووشی گەورەکان ببێت بەلآم مندالّ لە ڕێگای گواستنەوەی خوێن و دەرزی لێدان و هۆکاری تر تووش دەبێت. بۆ نەخۆشی هیمۆفیلیاش مەترسی زۆر دروست دەکات.

هەنگاوەکانی خۆپارێزی:

١- دەبێت منداڵەکە خواردن و خواردنەوەی پێویستی بۆ دابین بکرێت تا تووشی کەم خوێنی نەبێت.

٢- دەبێت خواردنەکان تەندروستی بن و شیاو بن و پاك و خاوێن بن.

٣- دەبێت منداڵەکان لەسەر پاکوخاوێنی رابهێندرێن و فێری شێوازی شیاو بکرێن بۆ خۆپارێزی.

٤- ئەگەر تووشی نەخۆشی بوو ئەوا دەبێت یەکسەر چارە بکرێت بۆ نموونە وەکو حاڵەتی اسهال.

٥- دەبێت مۆڵەتی پێ بدرێت هەست بە بوون و منداڵیەتی بکات و یاری بکات و دانەبڕێت.

د- هەڵاوسانی ڤایرۆسی جگەر (التهاب كبد فايروسى):

نەخۆشی گەدە بەهۆی ڤایرۆس دروست دەبێت لە ناو خانەکان لە جگەر، وە لە گرنگترین رێگاکانی گواستنەوەی ئەم ڤایرۆسە دوژمنە ئەمانەن:

١ – بەکارهێنانی دەرزی پیس لە نەخۆش یان هەڵگری نەخۆشی.

٢ – گواستنەوەی خوێنی پیس بوو بە ڤایرۆس لە نەخۆشێك

بۆ یەکێکی تر، ماوەی مانەوەی لە داینگە لەو دوو حاڵەتەی کە هەیە (٣) سێ مانگە.

٣ – لە ڕێگای هەڵگری نەخۆشی، وە دەرهاوێشتەکانی ماوەی مانەوەی لە داینگە (٢ - ٧) هەفتەیە.

هەنگاوەکانی چارەسەری لە حاڵەتی تووشبوون (اجراء ات في حالة الاصابة):

١- دەبێت ماددەی کیمیایی بەکار بهێندرێت بۆ پاکتاوکردنی (ئاودەست – تعقیم المرافق بالمواد الکیمیاویه).

٢- دەرزی پلاستیکی بۆ تەنها یەك جار بەکار بهێندرێت.

٣- ئاو زۆر بخورێتەوە و شیرینیش پێویستە بە تایبەتی شیری بەبێ چەوری.

٤- نەشویان و شیرینی زۆر پێویستە لەگەڵ دوور کەوتنەوە لە چەوری.

سێیەم: پاراستن و دوور کەوتنەوە لە ڕووداو:

ڕووداوەکان بە هۆکاری سەرەکی بۆ خوێن بەربوون و نزیف دادەندرێت، هەر بۆیە دەبێت منداڵەکان لە ژێر چاودێری بن چونکە زانیاریان تازەیە لەسەر ژینگە و جیهانی دەوروبەریان و لەوانەیە تووشی ڕووداو ببن.

هەنگاوەكانی پاراستنی منداڵ:

١- كاتێك باز بازێن دەكات یان دەیەوەێت بەسەر دارێك یان دەرگا یان پەنجەر هەڵبگەڕێت دەبێت زۆر ئاگادار بن و زوو بە فریای بكەون.

٢- ئاگادری بكرێت و لە ژێر چاودێری بێت نەوەك لە سەر قاڵدرمە و پێپلكانێ و پەرژین و سیاج و سەربان نەكەوێتە خوارەوە.

٣- وا باشە شەبقە و كلاوی پاراستنی سەری لەسەر بندرێت.

٤- سەر چۆكی مەتات و بەلەك پێچی تایبەت ببە سترێت بۆ منداڵ بۆ ئەوەی بریندار نەبێت

٥- گەمە و یاری سەخت نەكات باشە.

٦- زۆر بە غار و راكردن و ماندوو ە خەریك نەبێت نەوەك بكەوێتە خوارەوە.

٧- نا بێت لە منداڵ بدرێت.

٨- دەبێت چەقۆ و پارچە ئاسن بەردەست نەبێت ئەوەكو یاری پێ بكات.

٩- زەوی رایەخ پۆش بكرێت و بە پارچەی نەرم دابپۆشرێت نەوەك بكەوێتە خوارەوە بریندار ببێت.

بەشی حەوتەم

یەکەم: قوتابخانە

قوتابخانە دەبێت رۆڵی خۆی هەبێت لە شارەزا کردنی منداڵ و بەر چاو رون کردن و گەشە کردنی زانیاری ، بۆ هەموو قۆناغەکانی تەمەنی منداڵ. بۆیە قوتابخانە بە هۆکاری هۆشیار کردنەوەی منداڵ لە قەڵەم دەدرێت.

هەنگاوەکان:

١- دەبێت دایك سەردانی قوتابخانە بکات و زانیاری بە منداڵ بدات و بەرچاوی منداڵ روون بکاتەوەو مامۆستایەکانیش بە بارودۆخی منداڵ شارەزا بکات.

٢- دەبێت یەکێك منداڵەکە بۆ قوتابخانە ببات و بیهێنێـەوە بۆ ئەوەی لە رێگا چاودێری بکرێت.

٣- دەبێت باجێك لەسەر بەرگی منداڵ یان وەکو ناسنامە منداڵ هەڵیبگرێت و هەموو زانیاریەك لە خۆ بگرێت وەکو ناوی سیانی منداڵ و ژمارە مۆبایل و ناونیشانی ماڵ و هەموو ئەو زانیاریانەی کەوا پێویستن بۆ کاتی فریاکەوتن.

٤- دەبێت قوتابخانە ئاگادار بكرێتەوە كاتێك منداڵەكە لە جێگا بكەوێت بۆ ئەوەی ئەو ماوانەی بۆ قەرەبوو بكەنەوە.

٥- منداڵەكە دەبێت دیاری و یاری بۆ بكرێت بۆ ئەوەی دڵی خۆش بێت و لە خوێندنیش بەردەوام ببێت.

دووەم : یاری كردن

یاری كردن زۆر گرنگە و پێویستە بۆ ئەوەی منداڵ گەشە بكات و دڵی خۆش ببێت و قۆناغەكانی ژیانی پێ بەپێ ببڕێت و ژیانی بەسەر ببات بە كامەرانی.

یاری و وەرزش كردن بۆ منداڵ زۆر پێویستە چونكە وادەكات گەشە جەستەی بەردەوام بێت و هۆشیار بێت و گیانی یاری كردن و خۆشویستنی لا دروست دەبێت.

بۆیە یاری و وەرزش بۆ منداڵە نەخۆشەكانیش پێویستە چونكە ئەوانیش خەریك دەبن و خۆ یان لە بیر دەكەن و بیر لە نەخۆشیەكەیان ناكەنەوە و گیانیان ئاسودە دەبێت و نائومێد نابن.

هەنگاوەكان :

١- بە گوێرەی تەمەن یاری بۆ دەست نیشان بكرێت و بۆ ئەو شیاو بێت.

٢- ئەو جۆرە یاریانە بن کەوا منداڵ پێ ئاسودە دەبێت و حەزی پێ دەکات و دور بێت لە پارچە ئاسن و بەرد و تێل و ... و شوێنی نەشیاو بۆ یاری و .... یاری ترسناك و مەترسیدار .

٣- وا باشە یاریکان لە قوماش و مەتات و ئەو بابە تانە دروست کرابێت و پارچەی تیژ تیدا نەبێت کەوا منداڵەکە بریندار بکات.

٤- دەبێت یاریەکان سەخت نەبن و توند و تیژی لە خۆ نەگرێت.

٥- نابێت رێگە بدرێت منداڵ بەبێ پێلاَ و یاری بکات نەوەکو قاچەکانی بریندار ببن و توشی خوێن بەربوون ببن.

سێیەم : مەشق و وەرزش :

وەرزش و یاریەکانی سویدی گرنگە بۆ ئەوەی منداڵ گەشە بکات و جەستەی لە جوڵە دابێت چونکە دەبێت هۆکاری هۆشیاری و گەشە کردنی ئەندێشە و بیر و هۆش.

ئەم جۆرە وەرزشانە سییەکانی دەکاتەوە و وادەکات پتر هەناسە بدات و گەشەی جەستەی پتەو تر بێت و لایەنی دەرونی جێگیر تر بێت و ئاستی هۆشیاری بەرز دەبێتەوە.

سوورِی خوێن چالأکانە تر دەبێت و کە لەوانەیە خوێن بەربوون و نزیفیش کەم بێتەوە و کە دواتر ببێتە ئازار دانی جومگەکان یان رەق بوونیان و تێك چوونیان.

هەنگاوەکان:

١- بەشداری کردن لە پرۆگرامی یانە وەرزشیەکان بۆ یارمەتی دانی مندالأن.

٢- مندالّ هان بدرێت هەندێ جۆرە وەرزش بکات کەوا نابێتە هۆکاری بریندار بوون وەکو مەلەوانی .

٣- جلوبەرگی وەرزش لەبەر بکات.

٤- دەبێت وەرزش لە ژێر چاودیری ئەنجام بدات.

هەندێ جۆر وەرزش هەیە دەکرێت نەخۆشی هیمۆفیلیاش ئەنجامی بدات بە سادەکاری بۆ ئەوەی ماسولکەکانی شل ببێتەوەو سورِی خوێنی چالأك بکات و بۆ ئەو مەبەستەش دەکرێت پارێزگاری لێ بکرێت و جلو بەرگی تایبەتی لەبەر بکرێت بۆ ئەوەی بریندار نەبێت.

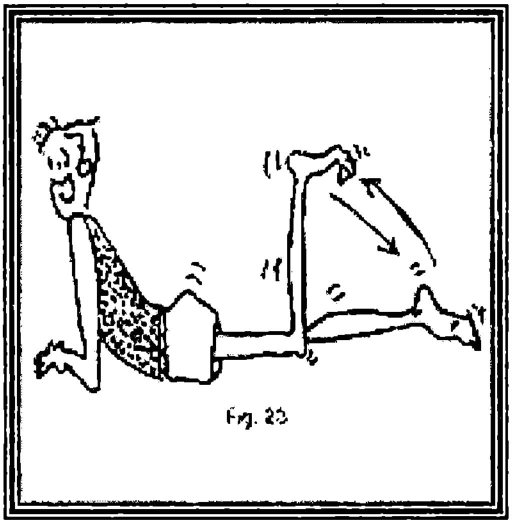
دوای ئەوەی دلّنیا بووی کەوا مندالّ نزیف نییە دەکرێت ئەم جۆرە وەرزشانە بکات وەکو:

یەکەم: مەشقی وەرزشی بۆ جومگەکان (التمارين الرياضية للمفاصل):

أ- وەرزشی جومگە و ماسولکە:

١- راهێنانی یەکەم:

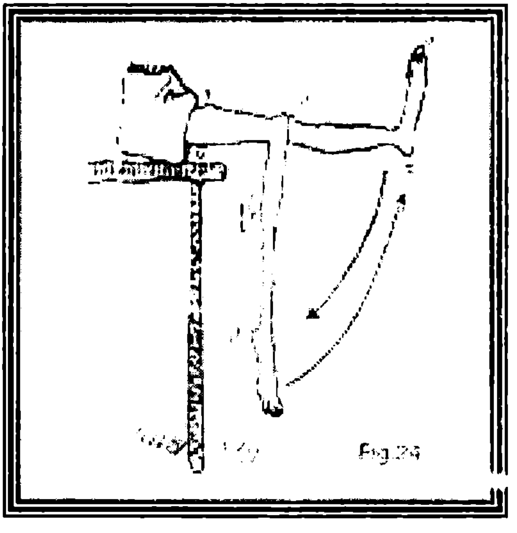
منداڵ لەسەر سك رادەکشێ و سنگی بڵند دەکات و هەر چوار پەلی بە زەویەوە دەنوسێت. دواتر یاری بە قاچەکانی دەکات و هەر جارەی قاچێك بەرزدەکاتەوە بۆ ماوەی (١٠ - ١٥)جار، وەکو ئەو وێنەی ژمارە (١)



وێنەی ژمارە (١)

٢ - راهێنانەکانی دووەم:

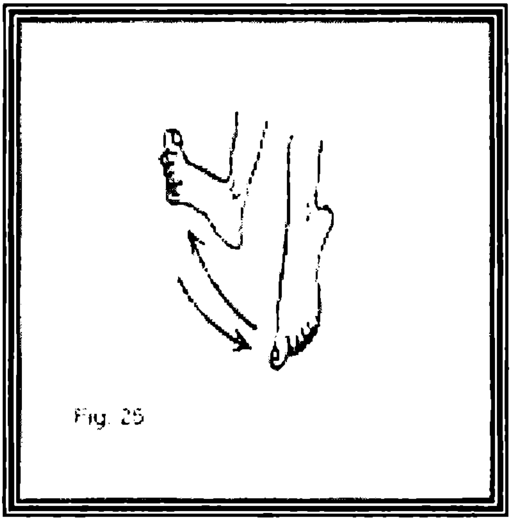
منداڵ لەسەر لێواری مێزێك دادەنیشێت (دەکرێت قەرەوێڵە یان کورسی بێت) قاچە کانی بەرز و نزم دەکات، بەڵام دەبێت پێیەکانی بە راستی بەرز و نزم بکاتەوە وەکو ئەم شێوەی خوارەوە : (١٠ - ١٥) جار دووبارە دەکرێتەوە وەکو وێنەی ژمارە (٢).



وێنەی ژمارە (٢)

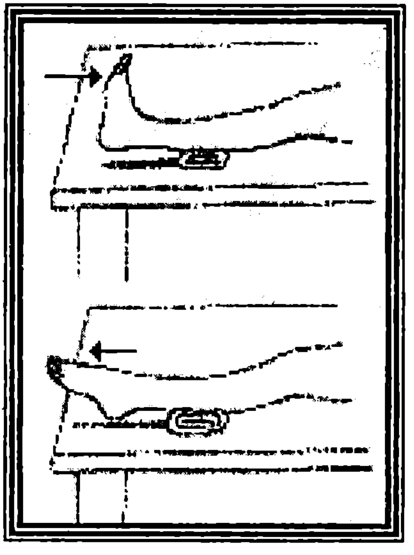
ب – جومگە گۆزینگ (مفصل الكاحل):

١- **راهێنانی یەکەم:** مندالەکە لەسەر لێواری کورسی یان مێز یان قەرەوێڵە دادەنیشێت و دەست دەکات بە جولاندنەوەی سنگە پێ و گۆزینگەکانی بە شێوەی راستە هێڵ ئەمە (١٠ - ١٥) جار دووبارە دەکرێتەوە وەکو وێنەی ژمارە(٣).

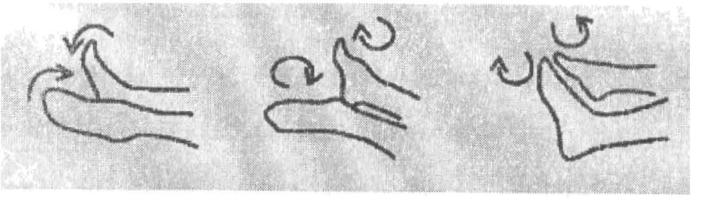


وێنەی ژمارە (٣)

٢- **راهێنانی دووەم:** منداڵ لەسەر زەوی دادەنیشێت لەسەر رانەکانی و دەست دەکات بە جوولاندنەوەی لاقەکانی بۆ سەرەوە و بۆ خوارەوە بە شێوەی بازنەیی پێیەکانی دەجووڵێنێت ئەمە (١٠ — ١٥) جار دووبارە دەکرێتەوە وەك وێنەی ژمارە(٤، ٥،٦)

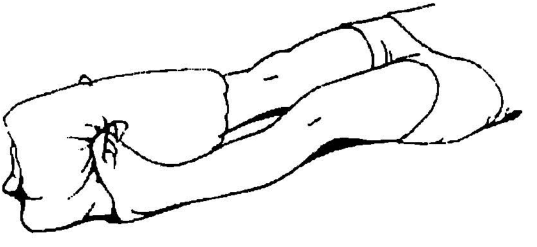


وێنەی ژمارە (٤)



وێنەی ژمارە(٥)

ANKLE/FOOT - 4 Isometric Inversion



With rolled pillow between feet, press inner borders of feet into pillow.

وێنەی ژمارە(٦)

ج – جومگەی ئانیشك (مفصل الكوع):

منداڵ لەسەر هەردوو قاچی دەوەستێت و پێیەكانی بە گۆشەی تیژ رێك دەخات. دواتر خۆی خوار دەكاتەوە و دەست دەكات بە جوڵاندنەوەی دەستی بۆ سەر سنگ و دواتریش وەكو باڵ دەیكاتەوە (١٠ – ١٥ جار) هەروەك لەم وێنەیە دیارە:



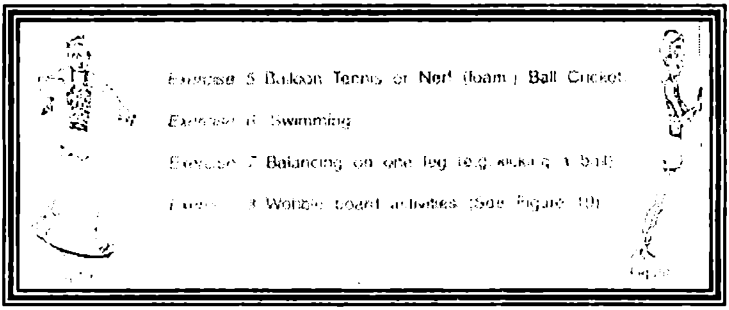
وێنەی ژمارە(٧)

دووەم: مەشق و ڕاهێنان بۆ ماسولکەکان

ڕاهێنانی یەکەم:

منداڵ لە لای دیوار دەوەستێت و بە دووری (١٠ — ١٥ سم) دواتر هەوڵ دەدات پاڵ بە دیوارەوە بنێت بە هەردوو دەستی بۆ ماوەی (٢ - ٣) خولەك ، بەڵام دەبێ قاچەکان ڕاست بن:

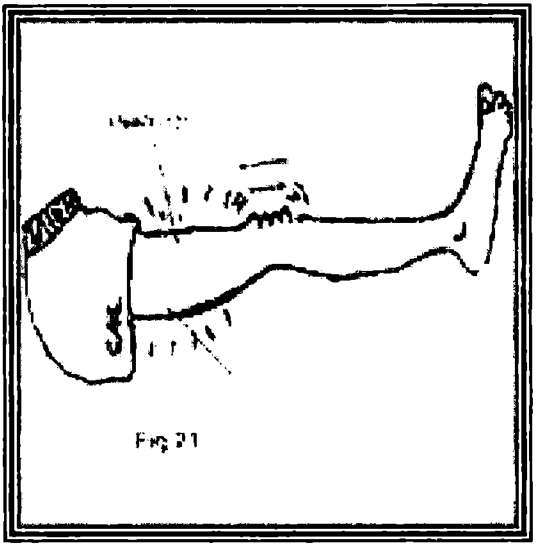
هەروەك لە وێنەی ژمارە (٨)دیارە ((ئەم کردەیە بۆ (٥ — ١٠) جار دووبارە دەکرێتەوە)):



وێنەی ژمارە (٨)

ڕاهێنانی دووەم:

منداڵ لەسەر زەوی دادەنیشێت و پشت بە دیوار دەدات و دواتریش هەندێ پەڕۆ یان بالیف لە ژێر قاچەکانی دادەنێت و دواتر قاچەکانی بەرز و نزم دەکات وەکو لە وێنەی ژمارە (٩، ١٠) دیارە ئەمە (١٠ – ١٥) جار دووبارە دەکرێتەوە:



وێنەی ژمارە(٩)

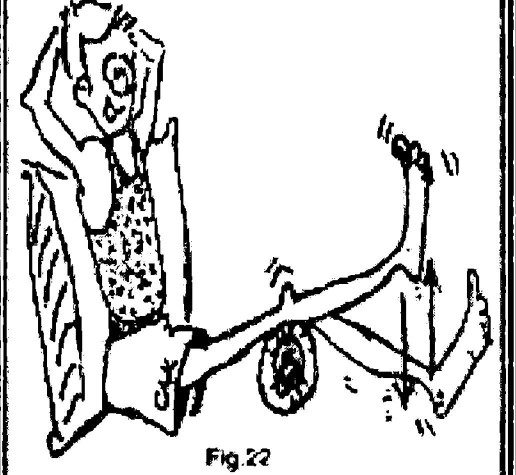


Fig.22

وێنەی ژمارە(١٠)

هەوڵ دەدەم هەموو دایکان ئەم
زانیاریانەیان بەسەردا دابەش بکرێ بۆ
ئەوەی سوودی لێ ببینن و یارمەتی
رۆڵەکانیان بدەن کە دووچاری نەخۆشی
هیمۆفیلیا بوون

وەرگێڕ

سەرچاوەکان

- Bedworth and bedworth , <u>The profession and practice of health education</u> , W.M.C. Brown publisher , USA 1992 , p. 7 .

- Beeton k. Cornwell , and Alltree , muscle rehabilitation in haemophilia , 1998 , Jul , 4 (4) : pp. 532 – 7 .

- Boulyjonkov , victor , Guidelines for development of a national programme for haemophilia , WHO/WFH , 1996 , pp. 24 – 28 .

-Budassi , Susan and Barber , Janet , Emergency Nursing PrinciPles and Practice , second ed. , The C.V. Mosby Company , st. Louise , 1985 , pp. 538 – 543 .

- Bulter R. Reuter J., and Salif M. Development of an interactive self – learning guide about gene therapy in haemophilia , Haemophilia 2000 , vo16 , p.444 .

- Dietrich M.D., Shelby L. The comprehensive care Approach of treatment of the haemophilia , <u>Recent advance in dental care for haemophilia</u> , 1979 , p.15 .

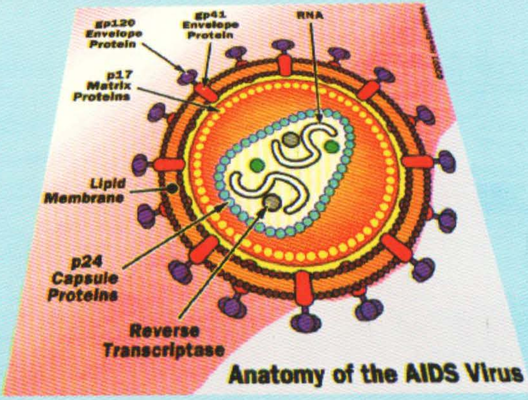
- Haemophilia Foundation Australia (HFA) , A parents guide to the prophylactic treatment of haemophilia , Sep.2000, p. 5 .
- Haemophilia Foundation Australia (HFA) , Meeting haemophilia for the first time , August , 2000, pp. 6 – 21 .

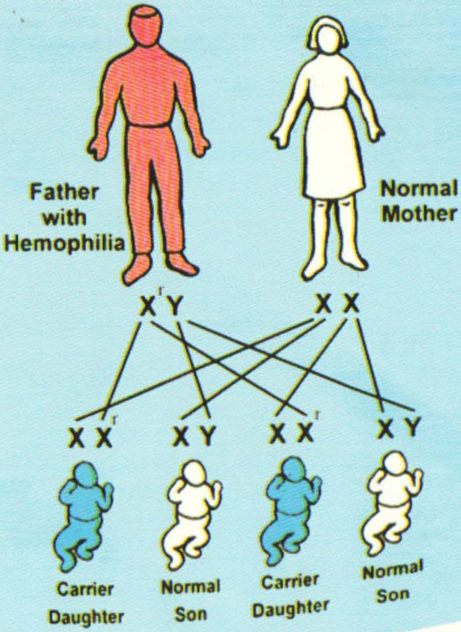
- Kasper , Carol K. Protocols for the treatment of haemophilia and von willebrand disease haemophilia of Georgia USA, WHO and WFH , 1998 , Oct., No.14 , pp.3-15 .

- Schaefer J. Evaluation of telehealth techniques and self infusion in haemophilia in the USA as a model of outreach , Haemophilia , 2000 , Vol.6 , pp.30 – 35 .

- Williams , venkatewaran , Joens and Nuss , Mild haemophilia in children prevalence complication and treatment , J-Pediat-Hematol-oncol , 1998 , Jan-Feb , 20 (1) , pp.32-5 .

- World Health organization (WHO)/World Federation of haemophilia (WFH) , control of haemophilia : - Haemophilia care in developing countries , Geneva , 1997, June , pp.3 – 10 .





به هاوكاری بەڕێوەبەرایەتی گشتیی
رۆژنامەنووسی و چاپ و بڵاوكردنەوە چاپكراوە

چاپخانەی رۆشنبیری